



## Vitesse

### Fentes latérales puis sprint avec changements de directions

Senec François, 02/07/06 pour <http://coachbob.free.fr>

**Objectifs :** Travail de vitesse avec changements de directions après un travail de pré-fatigue. Le travail de fentes latérales permet de renforcer les muscles quadriceps, le grand fessier et étirer les muscles adducteurs. Les muscles travaillés sont actifs sur les démarrages et sur les changements de directions.

**Nombre de joueurs :** 1

**Matériel :** 1 Barre, 1 repose barre et 6 plots

**Temps de travail :** 6 fentes latérales alternées (3 de chaque jambes) suivie d'un sprint avec changements de directions.

**Nombre de séries :** 4 à 6 séries

**Récupération entre les séries :** 2 à 3 min

**Situation de départ :** L'athlète place la barre sur ses épaules et effectue l'avance en avant du repose barre

**Déroulement de l'exercice :** L'exercice de musculation ne demande pas de gros travail de parade car la charge est assez légère (elle est suffisante pour pré-fatiguer le quadriceps et elle sollicite des muscles comme les fessiers et les adducteurs qui ne sont pas souvent travaillés de façon spécifiques). Il est suivi par un travail de vitesse où on insistera sur les notions démarrage, déséquilibre pour créer de la vitesse et multiplication d'appuis.

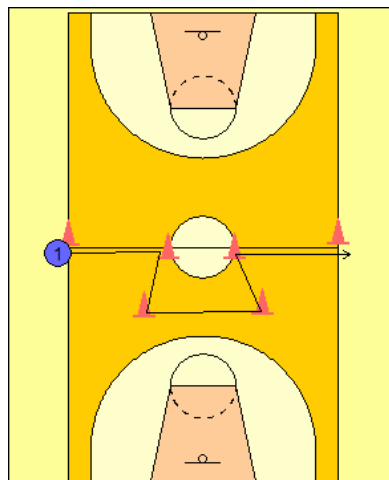
**Consignes techniques et points clefs :**

**Fentes latérales alternées** 6 reps à charges moyennes ou légères



+

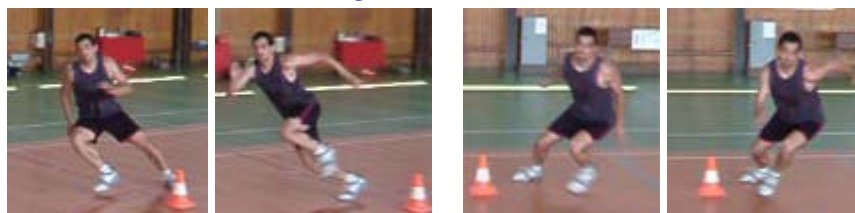
**sprint avec changements de directions**



**Démarrage**



**Changements de directions**



**Fentes latérales alternées :**

- Debout, jambes légèrement écartées et pieds tournés vers l'extérieur, regard devant et poitrine sortie, le dos doit être fixé.
- Inspirer et effectuer une fente latérale.
- Lorsque la cuisse est fléchie et arrive à l'horizontale, on effectue une extension de la cuisse pour revenir à la position initiale.
- On effectue ensuite le même travail sur l'autre jambe. Il faut essayer de rester équilibré, le tronc dans l'axe.

**Sprints avec changements de directions (exercice détaillé dans une fiche exercice avec vidéo):**

Les points clefs de cet enchaînement sont : multiplication d'appuis avant d'arriver au plot, appui solide lors du changement de direction, extension complète des jambes et déséquilibre pour créer de la vitesse. Pour plus de détails se référer à la fiche exercice spécifique à cet exercice.

**Remarques importantes:**

Il faut bien s'étirer après ces exercices car les fentes travaillent des muscles peu sollicités et qui peuvent donner des courbatures intenses. Il faut donc bien étirer les fessiers, les adducteurs et les ischio-jambiers.